



Frisse groentewraps met kip

en een warme dragon-vinagrette



20-30min



2 personen

Dragon wordt volop gebruikt in de Franse keuken. De smaak is intens en zit tussen anijszaad en vanille in, een perfecte match voor jouw malse kipstukjes. De verse dragon meng je niet alleen met de sla, het wordt ook gebruikt om onze lauwarme vinaigrette te verrijken. Vul de wraps met de salade en kip voor een zomers avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse dragon
- 1x kipstukjes
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 1 citroen
- 1x mesclun
- 1x wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je een gasfornuis hebt, kun je ze ook direct boven het vlammetje verhitten totdat ze goudbruin zijn, ca. 15-20sec per kant.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

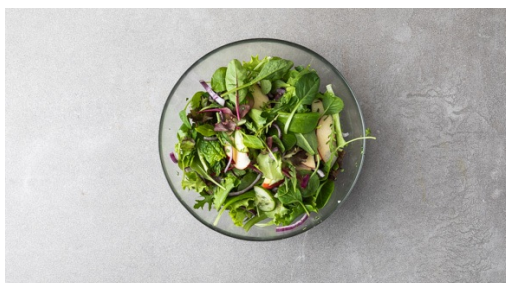
Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 31.9g, koolhydraten 69.5g, eiwit 37.6g



1. Kip bakken

Hak **1/3e van de dragon** zonder de harde steeltjes fijn. Meng de **kipstukjes** met de **gehakte dragon**, 1/4tl zout en peper en 1el olijfolie. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipstukjes** ca. 4min zonder te bewegen. Schep om en bak nog 4-5min totdat de **stukjes** gaar zijn. Schep de **kip** uit de pan en zet opzij.



4. Salade mengen

Voeg de **mesclun** aan de saladekom toe en schep om.



2. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in schijfjes. Hak de **rest van de dragon** zonder harde steeltjes fijn. Doe **alles** in een kom.



5. Salade afmaken

Hak de **kipstukjes** grof en voeg ze met de **vinaigrette** aan de saladekom toe. Schep om en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



3. Vinaigrette maken

Pers de **citroen** uit. Meng **1-2el citroensap** met 3el olijfolie, 1,5tl suiker en 1el azijn. Voeg dit met 3el water aan de gebruikte kippan toe en roer door om evt. **bakresten** los te schrapen. Verhit de pan op middellaag vuur en laat de **vinaigrette** voor de helft inkoken. Neem van het vuur en laat iets afkoelen.



6. Wraps opwarmen

Veeg de gebruikte pan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Bak **4 wraps** stuk voor stuk ca. 30 per kant tot ze goudbruin zijn (**zie tip, links**). De **rest van de wraps** kun je voor een ander recept bewaren. Beleg de **wraps** met de **salade** en rol ze op.